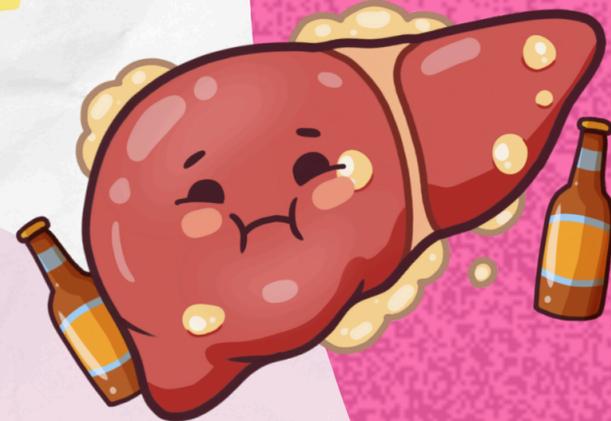




สงกรานต์ไปต่อในปี 2026

#DryJanuary

“หยุดดื่ม 1 เดือนสุขภาพดีไปต่อ”



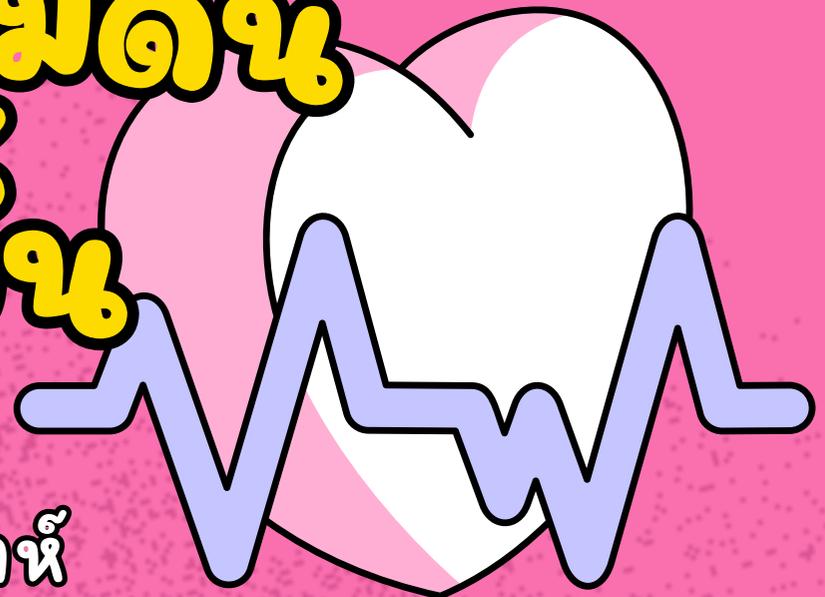


การนอนที่ดียิ่งขึ้น

การงดแอลกอฮอล์ 1 เดือน
ช่วยให้คุณนอนดีขึ้น
อย่างชัดเจน

หัวใจและความดัน โลหิตที่ดียิ่งขึ้น

ความดันและอัตราการเต้น
หัวใจลดลงภายใน 4 สัปดาห์



อ้างอิงจาก:

- Ford, A. (2019, January 2). How 'Dry January' is the secret to better sleep, saving money and losing weight. University of Sussex. <https://www.sussex.ac.uk/news/article/47131-how-dry-january-is-the-secret-to-better-sleep-saving-money-and-losing-weight>
- Alcohol Change UK. (2026, January). Benefits of the Dry January@ challenge, and when you can expect to see them. Alcohol Change UK. <https://alcoholchange.org.uk/blog/benefits-of-dry-january-and-when-you-can-expect-to-see-them>



ตับที่ได้หนักจริง ๆ

ไขมันในตับลดลง
แม้ในคนที่เคยดื่มเป็นประจำ

สมองปลอดโปร่ง คุณภาพดื่มได้มากขึ้น

ผู้เข้าร่วม Dry January มีแนวโน้ม
ดื่มน้อยลงในระยะยาว



อ้างอิงจาก:

- Strowger, M., Meisel, M. K., Uriarte, S., & Colby, S. M. (2025). A scoping review of Dry January: evidence and future directions. *Alcohol and Alcoholism*, 60(5), agaf057. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agaf057>
- Siliezar, J. (2025, December 3). Thinking of Dry January? One month without alcohol linked to better sleep, mood and health. *Brown University School of Public Health*. <https://sph.brown.edu/news/2025-12-03/dry-january> (sph.brown.edu)

สายด่วนเลิกเหล้า



โทร
1413



“บางอย่างไม่ต้องเอาไปต่อ เพื่อให้สุขภาพได้ไปต่อ”

ถ้าอยากเริ่มงดเหล้า แต่ไม่อยากเริ่มคนเดียว

ปรึกษาสายด่วนเลิกเหล้า 1413

ให้บริการฟรีทุกวัน เวลา 08:00 - 20:00 น.

หรือ  Chatbot น้องตั้งใจ : <https://cutt.ly/47t2Uoz>